



## 学校給食 レシピ

# とりとれんこんの甘辛揚げ

あまから あ  
あまからだれをからめて仕上げる  
ごはんがすすむおかずです。

ag - 20

### 材料<4人分>

とり肉 ・・・ 200g  
れんこん ・・・ 150g  
かたくり粉 ・・・ 大さじ3  
油 ・・・ 大さじ3

#### 【甘辛だれ】

さとう ・・・ 大さじ1  
しょうゆ ・・・ 大さじ1  
みりん ・・・ 小さじ1  
水 ・・・ 大さじ1



#### 【一口メモ】

れんこんをごぼうやさつまいもにかえてもおいしいです。また、れんこんをあらかじめレンジで加熱しておくと、時短になります。  
(600W3分程度)

### 作り方

①れんこんは、1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。ポリ袋に大さじ1のかたくり粉と水気を切ったれんこんを入れて、袋の中で粉をまぶす。

②とり肉は、一口大に切り、ポリ袋に大さじ1のかたくり粉ととり肉を入れて、袋の中で粉をまぶす。

③フライパンに大さじ3の油を入れて、①と②をそれぞれ揚げ焼きする。

④全体に火が通ったら、フライパンの余分な油をクッキングペーパーで吸い取り、合わせておいた【甘辛だれ】を回し入れ、全体をからめてできあがり。

### 【給食献立】

ごはん とりとれんこんの甘辛揚げ  
にんじんのツナあえ 赤だし

近江八幡市学校給食センター